



Datos de la gripe

Estimada familia:

Cada año, muchos encargados de la guardería infantil, niños y miembros de la familia se enferman de influenza, también conocida como la gripe. Cuando se enferman de la gripe, las personas suelen enfermarse rápidamente o de repente. Muchos de los síntomas que indican que alguien se ha enfermado de la gripe incluyen:

- fiebre alta
- dolores en el cuerpo
- tos seca
- dolor de cabeza
- escalofríos
- dolor de garganta
- fluido nasal
- cansancio extremo



Los bebés y niños también pueden sentir dolor de estómago y vomitar. Es más probable que un niño se enferme de la gripe y contagie a otras personas que un adulto. Las mujeres embarazadas también corren el riesgo de enfermarse gravemente de la gripe.

Muchas de las personas que tienen gripe están enfermas una semana y luego se mejoran. Pero la gripe también puede ser una enfermedad grave. Cada año muchas personas son hospitalizadas y algunas mueren a causa de la gripe. Muchas de estas personas son ancianas o muy jóvenes.

La mejor manera de protegerse de la gripe es vacunarse contra la gripe todos los años.

Los funcionarios de la salud pública recomiendan que las siguientes personas se vacunen contra la gripe.

Estos son:

- los niños de seis meses a cuatro años de edad (son los que presentan el mayor riesgo)
- los niños desde los seis meses hasta los diecinueve años de edad
- las mujeres embarazadas



Datos de la gripe, continuación

- las personas de cincuenta años o más
- las personas de cualquier edad con enfermedades crónicas
- las personas que viven con personas que tienen alto riesgo de sufrir complicaciones médicas a causa de una gripe o las personas encargadas del cuidado de este grupo

Existen dos tipos de vacuna contra la gripe disponibles para los individuos:

- La **vacuna contra la gripe** contiene virus de gripe muertos. Se aplica en forma de inyección en el brazo a las personas de entre seis meses de edad y la edad adulta. Dos dosis suministradas por lo menos con un mes de diferencia entre una y otra son lo recomendable para los niños de entre seis meses y ocho años que reciben la vacuna contra la gripe por primera vez.
- La vacuna **FluMist™** es un aerosol nasal que contiene virus vivos pero debilitados. Se le da a personas de entre dos años y cuarenta y nueve años de edad. Dos dosis suministradas por lo menos con un mes de diferencia entre una y otra son lo recomendable para los niños de entre dos y ocho años que reciben la vacuna contra la gripe por primera vez. Esta vacuna no se recomienda para mujeres embarazadas u otras personas con enfermedades crónicas.

Estos son algunos datos importantes que conviene recordar sobre las vacunas contra la gripe:

- Cada año se necesita una vacuna nueva contra la gripe porque el virus de la gripe cambia continuamente.
- Las vacunas contra la gripe son seguras y no pueden causar la gripe (los virus de la gripe que hay en la vacuna están muertos).
- FluMist™ también es segura y está autorizada para prevenir la gripe (el aerosol es el virus vivo debilitado).
- La protección contra la gripe no es instantánea. Se necesitan aproximadamente dos semanas después de recibir la vacuna contra la gripe para estar protegido contra la enfermedad.
- La vacuna contra la gripe no lo protege de todas las enfermedades ni lo protege un 100% contra la gripe, pero puede evitar que usted se enferme gravemente de gripe.
- Aunque nunca haya tenido la gripe, igual necesita vacunarse contra la gripe todos los años.



Datos de la gripe, continuación

- Las vacunas contra la gripe son muy seguras y se administran a millones de personas cada año. Es posible que algunas personas sientan leves molestias durante uno o dos días en el lugar de la inyección o tengan síntomas de la gripe muy leves.
- Las mujeres embarazadas también necesitan vacunarse contra la gripe para no enfermarse. **Cuando una mujer embarazada recibe la vacuna contra la gripe puede ayudar a proteger también a su bebé recién nacido de la gripe.** Las vacunas contra la gripe no le hace daño al bebé. Es segura para las mujeres que están amamantando. **No** se recomienda la vacuna FluMist™ para las mujeres embarazadas.

Aquí hay algunas formas simples de evitar enfermarse de la gripe (y también de otras enfermedades) o contagiarles la gripe a los demás:



- **Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón (por lo menos 20 segundos o durante el tiempo que toma cantar la canción de Feliz Cumpleaños dos veces).**
- **Tosa o estornude tapándose la boca y la nariz con el antebrazo o la manga—no con las manos.**
- **Si se tapa la boca y la nariz al toser y estornudar con un pañuelo desechable o las manos, asegúrese de lavarse las manos después.**



- **Mantenga las manos alejadas de su nariz, ojos y boca.**
- **¡Enseñe y recompense también a sus hijos o a los niños que cuida para que se laven las manos y se tapen la boca y la nariz cuando tosen y estornudan!**
- **Mantenga en el hogar a los niños enfermos. Los niños que van a la guardería infantil o la escuela cuando están enfermos pueden contagiar la gripe a los demás niños.**
- **Si usted está enfermo, quédese en casa y no vaya a trabajar, a la escuela o a otros lugares públicos.**

Para obtener más información sobre la gripe, visite el sitio de Internet www.publichealth.lacounty.gov.

Atentamente,